

## Spaß am Sport in der Gruppe

ASV Dachau und **BKK ProVita** starten die Aktion „Aktiv Gesund Bleiben“

Dachau (red) Lange genug war wegen der Corona-Situation das heimische Wohnzimmer nicht nur Home Office, sondern auch Home Fitnessstudio. Doch diese Zeiten sind vorbei, „echtes“ gemeinsames Sporteln ist wieder möglich. Und genau dabei wollen der ASV Dachau und die BKK ProVita alle unterstützen, die vielleicht noch nicht so genau wissen, wie sie sportlich wieder durchstarten.

Und vor allem, in welcher Gruppe. Denn gemeinsam fällt das Sportreiben nicht nur leichter und macht mehr Spaß, es ist erwiesenermaßen auch effektiver.

Deshalb haben sich der ASV Dachau und die BKK ProVita erneut zusammengetan, und ihre dritte gemeinsame Aktion zur Förderung eines gesunden Lebensstils auf die Beine gestellt: Bei „Aktiv Gesund Bleiben“ können die Teilnehmer bis zu zehnmal kostenlos die gesundheitsorientierten Sportkurse aus dem Programm testen, jeden Kurs maximal dreimal. Jeden Tag sind bis zu

vier verschiedene Kurse im Angebot, von Ausdauer bis Yoga und Auspowern bis Entspannung.

Die Kursgebühren übernimmt die BKK ProVita, egal, bei welcher Krankenkasse die Teilnehmer versichert sind. Mitmachen kann jeder, egal ob ASV Mitglied oder nicht. Die Unterstützung ist nur ein paar Mausklicks entfernt: Interessierte können sich im Internet unter [www.asvdachau.de/aktivgesundbleiben](http://www.asvdachau.de/aktivgesundbleiben) online anmelden und dann sich mit dem Programm vertraut machen und ihre Lieblingskurse aussuchen.

Seite:

10 bis 10

### Abbildung:

**Gemeinsam fällt Sport nicht nur leichter und macht mehr Spaß, sondern er ist auch effektiver.**

*Fotograf: Symbolbild panthermedia*